।। श्रीरामतारकमन्त्रराज जपविधि ।।

१. राममन्त्र का विनियोग- अस्य श्रीरामषडक्षरमन्त्रस्य श्री जानकी ऋषिः, गायत्री छन्दः, श्रीरामो देवता, रां बीजम्, नम इति शक्तिः, रामाय इति कीलकम्, श्रीसीतारामप्रीत्यर्थे जपे विनियोगः।

२. आचमन और प्राणायाम करें।

३. ऋष्यादिन्यास-

ॐ श्रीजानक्यै ऋषये नमः शिरसि।
ॐ गायत्रीछन्दसे नमः मुखे।
ॐ श्रीरामदेवतायै नमः हृदि।
ॐ रां बीजाय नमः गुह्ये।
ॐ नमः इति शक्तये नमः पादयोः।
ॐ रामाय इति कीलकाय नमः सर्वाङ्गे।

४. हृदयादिन्यास - ॐ रां हृदयाय नमः। ॐ रीं शिरसे स्वाहा। ॐ रूं शिखायै वषट्। ॐ रैं कवचाय हुम्। ॐ रौं नेत्राभ्यां वौषट्। ॐ रः अस्त्राय फट्।

५. करन्यास- ॐ रां अङ्गुष्ठाभ्या नमः। ॐ रीं तर्जनीभ्यां नमः। ॐ रूं मध्यमाभ्यां नमः। ॐ रैं अनामिकाभ्यां नमः। ॐ रौं कनिष्ठिकाभ्यां नमः। ॐ रः करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।

६. दिग्बन्धन - तीन बार ताली बजाकर निम्न प्रकार से दिग्बन्धन करें-

ॐ रां रक्षतु प्राच्याम् (पूर्व दिशा में चुटकी बजाएं)
ॐ रां रक्षतु आग्नेय्याम् (पूर्व दक्षिण के मध्य में चुटकी बजाएं)
ॐ रां रक्षतु दक्षिणस्याम् (दक्षिण दिशा में चुटकी बजाएं)
ॐ रां रक्षतु नैर्ऋत्याम् (दक्षिण पश्चिम के मध्य चुटकी बजाएं)
ॐ रां रक्षतु प्रतीच्याम् (पश्चिम दिशा में चुटकी बजाएं)
ॐ रां रक्षतु वायव्याम् (पश्चिम उत्तर के मध्य में चुटकी बजाएं)
ॐ रां रक्षतु उदीच्याम् (उत्तर दिशा में चुटकी बजाएं)

तत्सर्वं क्षम्यतां देव, प्रसीद रघुनन्दन ।।

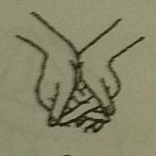
जप के बाद की जाने वाली मुद्रायें -

वैजयन्ती पाञ्चजन्यं कौमोदकी सुदर्शनः ।
पङ्कजन्तु श्रीवत्सश्च कौस्तुभश्च शरस्तथा ।।
योनिश्च सौरभेयी च धनुर्मुद्रा हि मोक्षदा ।
द्वादशैतास्तु मुद्राश्च जपान्ते दर्शयेद् बुधः ।।

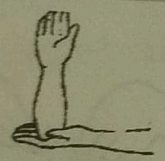
विसर्जन - गच्छ गच्छ महाबाहो मन्त्ररूपात्मक प्रभो ।
विसर्जयामि देवेश क्षमस्व रघुनन्दन ।।

(अनन्यभक्तके लिए विसर्जन आवश्यक नहीं है ।)

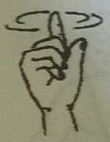
मन्त्र अनुष्ठान हेतु उपयोगी मुद्राएँ



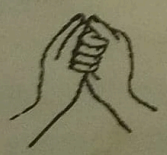
धेनु मुद्रा
सुरभि या सौरभेयी मुद्रा



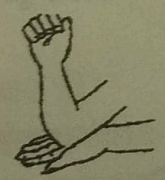
महामुद्रा



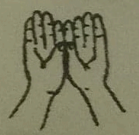
चक्र मुद्रा
(सुदर्शन मुद्रा)



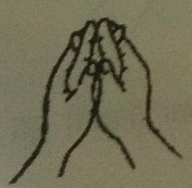
शंख मुद्रा



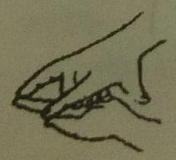
कौमोदकी मुद्रा
(मुदगर या गदा मुद्रा)



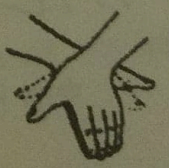
पद्म मुद्रा
(पकंज मुद्रा)



योनि मुद्रा



कूर्म मुद्रा



मत्सय मुद्रा

ॐ रां रक्षतु ईशान्याम् (उत्तर पूर्व के मध्य में चुटकी बजाएं)
ॐ रां रक्षतु ऊर्ध्वम् (आकाशकी तरफ चुटकी बजाएं)
ॐ रां रक्षतु अधः (भूतल की तरफ चुटकी बजाएं)

७. पदन्यास- ॐ रां नमः मूर्ध्नि (मस्तक का स्पर्श करें)
ॐ रामाय नमः हृदि (हृदय का स्पर्श करें)
ॐ नमो नमः पादयोः (पैरो का स्पर्श करें)

८. अक्षरन्यास- ॐ रां नमः मूर्ध्नि। ॐ रा नमः भ्रुवोर्मध्ये। ॐ मा नमः हृदि। ॐ य नमः नाभौ। ॐ न नमः गुह्ये। ॐ मः नमः पादयोः।

९. उत्कीलन - (शापविमोचन)-
ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं राममन्त्रस्य शापं मोचय मोचय, कीलं नाशय नाशय, येन शुद्धं सिद्धं भवते ध्रुवम्। ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं स्वाहा। इस उत्कीलन मन्त्रको ५ बार जपें। उत्कीलन के बाद आचमन, प्राणायाम और ध्यान करें।

आवाहन मुद्रा -
ॐ धेनुमुद्रा महामुद्रा शंखचक्रगदास्तथा।
पद्मयोनिश्च कूर्मश्च मत्स्यो वाराहकं शुभा ।।
सिंहाक्रान्तं महाचापं शरश्चेति त्रयोदश ।
सम्प्रदायोक्तमन्त्राणामावाहने बुधैः स्मृताः ।।

१०. ध्यान -
नीलाम्भोधरकान्तिकायमनिशं वीरासनाध्यासितं,
मुद्रां ज्ञानमयीं दधानमपरं हस्ताम्बुजं जानुनि।
सीतां पार्श्वगतां सरोरुहकरां विद्युन्निभां राघवं,
पश्यन्तीं मुकुटाङ्गदादिविविधाकल्पोज्ज्वलाङ्गं, भजे।।
मुकुट, अंगद आदि नाना प्रकार के आभूषणों से देदीप्यमान अंगवाले श्री राघवेन्द्र स्वामी को निहारते हुए उनके वाम-भाग में आसीन, हस्त में कमल धारण किए हुए, विद्युत के समान कान्ति वाली, वात्सल्य हृदया माँ

सीता का और नील मेघ के समान श्यामशरीर वाले, वीरासन से बैठे हुए दक्षिण हस्त से ज्ञानमुद्रा धारण किए हुए, वाम हस्तकमल को जानुपर स्थापित किए हुए शरणागत रक्षक श्रीरामचन्द्र का भजन करता हूँ।

११. ॐ लं लक्ष्मणाय नमः। भं भरताय नमः। शं शत्रुघ्नाय नमः। हं हनुमते नमः।
इन मन्त्रों को संयुक्त रूप से ५ बार जपें।
श्री सीतायै स्वाहा, रां रामाय नमः।
इस युगल मन्त्र की एक माला जपनी चाहिए।
रां रामाय नमः। रां रामभद्राय नमः। रां रामचन्द्राय नमः।
इन मन्त्रों को संयुक्त रूप से सत्ताईस बार जपें।
इसके बाद छः हजार या बारह हजार मन्त्रराज का जाप करें।
पुनः युगल मन्त्र की एक माला जप करें।
रां रामाय नमः। रां रामभद्राय नमः। रां रामचन्द्राय नमः।
इसको पुनः सत्ताईस बार जप करें।
ॐ लं लक्ष्मणाय नमः इत्यादि को पुनः पांच बार जपें।
श्री रामगायत्री सोलह बार जप करें।
श्रीरामः शरणं मम । श्रीमद्रामचन्द्र चरणौ शरणं प्रपद्ये ।श्रीमते रामचन्द्राय नमः ।
इन तीनों मन्त्रों से भगवान् का स्मरण करें ।

ॐ पापानां वा शुभानां वा वधार्हाणां प्लवंगम।
कार्यं कारुण्यमार्येण न कश्चिन्नापराध्यति ।।
ॐ सकृदेव प्रपन्नाय तवास्मीति च याचते ।
अभयं सर्वभूतेभ्यो ददाम्येतद्व्रतं मम ।।

इन श्लोकों के अर्थ का अनुसन्धान करें।

जपसमर्पण - ॐ रामभद्र दयासिन्धो राम राजीवलोचन ।
मया कृतं जपं सर्वं स्वीकुरुष्व कृपानिधे ।।

क्षमाप्रार्थना - यदक्षरं पदं भ्रष्टं मात्राहीनञ्च यद् भवेत् ।